

PRESSE-INFORMATION

Wellness für die Ohren

In der neuen Podcast- und Videoreihe „Ostseelauschen“ kommen die Zuhörer ins Schwitzen: Michael Plambeck findet sein Glück als Saunameister auf Fehmarn

5. November 2021

Scharbeutz/Fehmarn. An den Stränden der Ostsee Schleswig-Holstein wird es kühler und ruhiger. Der Wind pfeift über die Küste, die Wellen rauschen und der wolkige Himmel zeigt sich in grauen Schattierungen. Kurz: der Herbst ist da. Das ist die Zeit von Michael Plambeck. Der Saunameister aus Fehmarn schafft Wellnessmomente, die den Herbst so gemütlich machen. Das ist seine große Leidenschaft, denn mit seinem Job kam auch das Glück. Darüber berichtet er in der neuen Folge „Ostseelauschen“, der Video- und Podcastreihe von Ostsee-Holstein-Tourismus e.V. (OHT).

Wer auf der Suche nach tiefgehender Entspannung ist, besucht Michael Plameck bei der Arbeit. Als Saunameister im FehMare am Südstrand der Insel kennt er sich auf dem Gebiet bestens aus. Er weiß, dass Saunagänge sowohl die körperliche und geistige Entspannung fördern, aber auch das Immunsystem stärken können. Die Hitze sorgt für ein „künstliches Fieber“ und das regt die Abwehrreaktionen an. Besonders die typischen Winterwehwehchen spielen für ihn deswegen kaum noch eine Rolle. „Seitdem ich hier arbeite, habe ich keine Erkältung mehr gehabt.“, sagt er.

Was für ihn aber viel wichtiger ist: Mit dem Job als Saunameister auf der Insel kam auch das Glück zu ihm. Denn ein ruhiges Leben hat dem gebürtigen Lübecker oft gefehlt. Nach mehr als 20 Jahren im Einzelhandel brauchte er eine Veränderung. Zu viel Stress, zu wenig Freizeit, zu wenig Familienleben. „Ich bin viel ausgeglichener und ruhiger geworden und erfüllter, einfach glücklicher.“

Bei Ostseelauschen verrät er, über welche Wege er zu seinem Glück am Meer gekommen ist. Schon beim Zuhören von Michael Plambecks Geschichte stellt sich dem Hörer ein wohliges Gefühl ein. „Die Folge eignet sich perfekt, um sich auf die kalten Tage einzustimmen“, findet OHT-Geschäftsführerin Katja Lauritzen. „Was gibt es Schöneres als gemütlich auf dem Sofa liegend den Geschichten der Ostsee zu lauschen und sich auf seinen nächsten Urlaub an der Ostsee Schleswig-Holstein zu freuen.“

Alle Geschichten von Ostseelauschen gibt es unter [ostseelauschen.de](https://www.ostseelauschen.de) und in den Social-Media-Kanälen des OHT. Der Podcast ist in allen bekannten Portalen abrufbar. Bei dem **Video- und Podcast-Format** Ostseelauschen erzählen jeden Monat echte Fischköpfe aus ihrem Leben in der Region zwischen Glücksburg bis Travemünde und der Holsteinischen Schweiz.

Wer noch nach weiteren Inspirationen für den **perfekten Wellnessstag** an der Ostsee Schleswig-Holstein sucht, wird auf [ostsee-schleswig-holstein.de/wellness-mit-meerblick](https://www.ostsee-schleswig-holstein.de/wellness-mit-meerblick) fündig. Von Glücksburg bis nach Travemünde bietet die Küste Wellness mit Meerblick.

Links zu Ostseelauschen:

- Die ganze Folge gibt es auf www.ostsee-schleswig-holstein.de/blog/Michael-Plambeck, mehr zu Michael Plambeck und dem FehMare www.fehmare.de/
- Direkter Link zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=NloxzrebFVw>
- Direkter Link zum Bildmaterial (Copyright: @www.ostsee-schleswig-holstein.de)
<https://www.dropbox.com/sh/noqb8igl0h41ixv/AABX6uSHUuqa7oTYHCV2n4ZPa?dl=0>

Mehr Presse-Informationen unter:

Ostsee-Holstein-Tourismus e.V.

Elisabeth Riedel

Am Bürgerhaus 2, 23683 Scharbeutz

Tel.: 04503 / 88 85-13, Fax: 04503 / 88 85-15

E-Mail: presse@ostsee-sh.de

Internet: www.ostsee-schleswig-holstein.de

Der Ostsee-Holstein-Tourismus e.V. (OHT)

ist der offizielle Marketingverbund der Unternehmen, Gemeinden und Städte sowie der Landkreise entlang der Ostseeküste Schleswig-Holsteins von Glücksburg bis Travemünde sowie der Holsteinischen Schweiz. Der OHT und seine mehr als 30 Mitglieder legen hierbei den Fokus auf nachhaltig qualitatives und quantitatives wirtschaftliches Wachstum.